13.040 Syrové placky
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
syr tvrdý			2,50	2,50	3,00	3,00	3,70	3,70
soľ			0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
vajcia			25	1,05	30	1,50	35	1,75
múka hrubá			2,00	2,00	2,60	2,60	3,20	3,20
mlieko			3,00	3,00	3,80	3,80	4,50	4,50
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
olej			2,70	2,70	3,20	3,20	3,50	3,50
hmotnosť porcie v g			85		110		135	

Receptúra

Výrobný postup

Syr postrúhame, pridáme soľ, žĺtka, hrubú múku, mlieko, tuhý sneh z bielkov a korenie. Všetko spolu dobre vymiešame. Necháme postáť asi 15 min. Lyžicou tvoríme placky, ktoré vyprážame v horúcom oleji.
Príloha: zemiaky, zeleninové šaláty, špenátový prívarok.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A														
B	1779	427	10,77	35,2	16,5	16,9	0,6	285,9	0,7	0,087	0,0	0,1	0,2	0,6
C	2169	520	13,47	42,2	19,6	21,9	0,8	347,5	0,9	0,110	0,1	0,1	0,3	0,8
D	2501	600	16,43	47,5	21,5	26,9	1,0	426,4	1,1	0,133	0,1	0,1	0,3	0,9